

ERWACHSENEN - FERIENKURSE 2019

Sie können ihre Spielstärke an 5 Abenden verbessern!

Leitung: Freddy Siegenthaler, Swiss Olympic Diplomtrainer

Teilnehmer: Fortgeschrittene bis spielstarke Spieler*innen
(möglichst homogene Gruppen)

Daten: 5.8. - 9.8.2019 (auch einzelne Tage möglich)

Zeiten: 18.00 – 20.00 (oder nach Vereinbarung)

Zielsetzung: Mehr Spass beim Tennisspielen!

NEU Gruppenthemen: Die Gruppe wählt im Vorfeld des Kurses ein bis zwei gemeinsame Gruppenthemen aus, die wie ein roter Faden innerhalb des Hauptteils von F.S. behandelt werden:

Auswahlmöglichkeiten:

- Die Rolle der Atmung im Tennis (eine interdisziplinäre Vorgehensweise)
- Der Aufschlag aus verschiedensten Gesichtspunkten (Biomechanik, Technik, Taktik und Kondition / Koordination)
- Sandplatztennis → Im Einzelspiel die neuesten, taktischen Erkenntnisse berücksichtigen
- Wann kann ich mich ans Netz vorwagen und punkten?
- Doppel – Eine Frage der Kommunikation?
- Tennis als Gesundheitssport

Kosten: Je nach Gruppengrösse
z.B.: 4 er Gruppe Fr. 250.-

Anmeldung / Auskunft: Freddy Siegenthaler fstennis@gmx.ch 078 8855687